

## REGIM TBC

26 martie – 1 aprilie 2018

ZIUA	DIMINEATA ORA 10	PRANZ ORA 16	SEARA
LUNI	Ceai, paine , salam-100g, Unt-25g; cascaval-100g iaurt	Ciorba de zarzavat banana Varza cu carne porc-150g	Friptura pui-200g la tava ; Spaghete cu branza telemea compot
MARTI	Ceai, paine, cremwursti-2buc, unt- 25g Branza telemea-100g iaurt	Ciorba de zarzavat banana Parjoala cu pilaf Salata varza	Friptura pui-200g la tava Salata orientala Fidea cu lapte
MIERCURI	Lapte-250ml ,paine, unt-25g lou fiert Cascaval-100g iaurt	Ciorba de zarzavat banana Friptura-200g cu sote legume (amestec legume mexican) Gogosi	Friptura pui-200g cu orez ceai
JOI	Lapte-250ml, paine, Salam-100g, unt-25g Br.topita-2buc iaurt	Ciorba de zarzavat banana Tocanita cu carne porc-150g	Friptura pui-200g la tava Mamaliguta cu branza (100g) si smantana(100g) Ceai + biscuiti-100g
VINERI	Ceai, paine, unt-25g, cremwursti-2buc, cascaval-100g iaurt	Ciorba de zarzavat banana Iahnie fasole cu carne200g Salata varza Gogosi	Friptura pui-200g la tava Spaghete cu branza telemea ceai
SAMBATA	Ceai, paine, salam-100g, Unt-25g Branza topita-2buc iaurt	Ciorba de zarzavat banana Friptura pui-200g la tava cu spaghete	Mancare de cartofi cu carne-200g Orez cu lapte
DUMINICA	Ceai, paine, pate-50g, unt-25g, ou fiert iaurt	Ciorba de zarzavat banana Mazare cu carne	Peste -300g cu pilaf ceai

Dr. Mariana Gabriela  
Medic specialist  
Med. Nutrit. Bol. metabolice  
2018

Intocmit, As. Diet,  
Olteanu Lorena